

Strategi Guru BK Dalam Menangani Siswa Duck Syndrome Melalui Psikoedukasi Berbasis Cognitive Behavioral Therapy

Nailis Sa'adah, Bagus Amirulloh

Universitas Al-Amien Prenduan, Indonesia

E-mail : nailissaadah143@gmail.com¹, amirullahholiq@gmail.com²

Received: 14-04-2026

Revised: 19-05-2026

Accepted: 08-06-2026



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Guidance and Counseling Teachers' Strategies in Handling Students with Duck Syndrome Through Cognitive Behavioral Therapy-Based Psychoeducation

Abstract. Students experience duck syndrome, caused by a negative self-perception, when facing academic demands as well as the demands of working to support their families' finances, thereby experiencing a decline in self-confidence, a loss of motivation to learn, and social withdrawal. This study aims to describe the application of psychoeducation based on cognitive behavioral therapy by guidance counselors in handling 11th-grade students experiencing the duck syndrome and to identify the barriers and supporting factors for guidance counselors in conducting psychoeducation based on cognitive behavioral therapy for 11th-grade students experiencing the duck syndrome at Madrasah Aliyah Mabdaul Falah Larangan Pamekasan. This study is a qualitative study of a descriptive nature. Data collection was conducted using observation, interviews, and documentation. Data analysis involved data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of the study indicate that the implementation of cognitive behavioral therapy-based psychoeducation by guidance counselors in handling 11th-grade students experiencing duck syndrome at Madrasah Aliyah Mabdaul Falah Larangan Pamekasan was carried out effectively. It was delivered through four steps: first, building self-understanding; second, identifying and changing negative thoughts; third, stress management skills, through time-management exercises using sticky

notes; and finally, an evaluation to assess changes in the students. A limiting factor in the implementation of this activity was noise from other classrooms, which occasionally disrupted student concentration. Supporting factors included collaboration between the guidance counselor, subject teachers, and homeroom teachers; a positive relationship between the guidance counselor and students; supportive school facilities and policies; and the use of effective media and methods.

Keywords: Duck Syndrome, Psychoeducation, Cognitive Behavioral Therapy

Abstrak. Siswa mengalami duck syndrome, disebabkan pola pikir yang salah pada diri mereka sendiri, dalam menghadapi tuntutan akademik, serta tuntutan pekerjaan dalam membantu perekonomian keluarganya, sehingga mereka mengalami penurunan rasa percaya diri, kehilangan motivasi belajar, dan menarik diri dari sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan psikoedukasi berbasis cognitive behavioral therapy oleh guru BK dalam menangani siswa kelas XI yang mengalami duck syndrome dan mengidentifikasi faktor penghambat dan pendukung guru BK dalam melakukan psikoedukasi berbasis cognitive behavioral therapy kepada siswa kelas XI yang mengalami duck syndrome di Madrasah Aliyah Mabdaul Falah Larangan Pamekasan. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis deskriptif. Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian adalah penerapan psikoedukasi berbasis cognitive behavioral therapy oleh guru BK dalam menangani siswa kelas XI yang mengalami duck syndrome di Madrasah Aliyah Mabdaul Falah Larangan Pamekasan terlaksana dengan baik, diberikan melalui empat langkah, diawali membangun pemahaman diri, kemudian langkah kedua mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif, langkah ketiga keterampilan mengelola stres, berupa latihan mengatur waktu menggunakan sticky notes, dan terakhir evaluasi untuk melihat perubahan pada siswa. Faktor penghambat dalam pelaksanaan kegiatan tersebut adalah adanya kebisingan dari kelas lain yang sempat mengganggu konsentrasi siswa. Dan faktor pendukungnya meliputi adanya kerja sama antara guru BK, guru mata pelajaran, dan wali kelas, hubungan yang baik antara guru BK dan siswa, fasilitas dan kebijakan sekolah yang mendukung, serta penggunaan media dan metode yang efektif.

Kata Kunci: Duck Syndrome, Psikoedukasi, Cognitive Behavioral Therapy

PENDAHULUAN

Dalam rentang kehidupan, masa remaja merupakan masa transisi yang mengalami perubahan signifikan, baik secara fisik, emosional, dan sosial (Sari dkk., 2024). Salah satunya pada siswa menengah atas, yang mulai dihadapkan pada tanggung jawab yang lebih besar, baik aspek pendidikan maupun perencanaan masa

depan seperti adanya tuntutan akademik yang semakin meningkat, persiapan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi, maupun dunia kerja. Pada tahap ini, siswa mulai belajar menentukan tujuan hidup, menghadapi berbagai macam tekanan sosial baik dari akademik, keluarga, dan lingkup sosial lainnya (Taufiqoh & Khodijah, 2025). Dan cenderung membuat siswa mengalami kecemasan, rendahnya kepercayaan diri, dan stres berlebihan. Sehingga hal itu meningkatkan pada kecemasan yang mengarah pada *duck syndrome*.

Duck syndrome adalah suatu keadaan seseorang yang sedang dihadapi banyak tekanan, persoalan, dan kepanikan dalam mencapai tuntutan hidupnya, namun tetap berpura-pura tenang, meski sebenarnya sedang menanggung banyak beban. Hal ini dianalogikan seperti bebek yang terlihat berenang dengan tenang di permukaan air, padahal di bawah permukaan kakinya bergerak cepat untuk tetap bertahan (Dewi, 2021). Maka hal itu, sama halnya dengan siswa yang mengalami *duck syndrome*, terlihat tenang dari luar, namun sebenarnya sedang berusaha, berjuang sungguh-sungguh dalam mempertahankan performa akademik, serta menanggung tanggung jawab sosial yang tidak ringan, membuat mereka merasa kewalahan, tertekan, dan sulit menenangkan pikiran, terus membandingkan diri dengan orang lain, merasa tidak mampu, dan takut dinilai lemah.

Salah satu akar utama siswa *duck syndrome* adalah pola pikir yang keliru terhadap diri sendiri, seperti menganggap kesulitan adalah kelemahan dan selalu membandingkan diri dengan orang lain sehingga merasa tidak yakin pada kemampuan diri sendiri, dan menghambat kemampuannya dalam menghadapi tantangan. Siswa yang terus-menerus terjebak dalam cara berpikir tersebut, cenderung mengalami penurunan rasa percaya diri, kehilangan motivasi belajar, dan menarik diri dari lingkungan sosial. Pola pikir yang tidak realistis tersebut menjadi penyebab utama terjadinya berbagai permasalahan psikologis yang dapat menghambat perkembangan dan kesehatan mental individu (Faradiana & Mubarak, 2022). Dengan adanya kondisi tersebut, sekolah tidak hanya memberikan pengembangan intelektual, tetapi juga menjaga kesehatan mental siswa. Dalam hal ini, guru BK, memberikan penanganan yang tepat, karena guru BK merupakan fasilitator bagi peserta didik untuk membantu mengatasi masalahnya, yaitu melalui psikoedukasi berbasis *cognitive behavioral therapy*.

Psikoedukasi adalah tindakan kepada individu atau kelompok untuk memberikan suatu pemahaman dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan kemampuan mengatasi permasalahan (Pesau dkk., 2024). Sedangkan *cognitive behavioral therapy* adalah sebuah pendekatan terapi yang menekankan hubungan antara pikiran, perasaan, serta perilaku. Dalam *cognitive behavioral therapy* individu dapat belajar mengenali pola pikir yang keliru yang tidak disadari, dan merubah pada pola pikir yang lebih positif (Sofiannisa dkk., 2025) Dengan begitu psikoedukasi berbasis *cognitive behavioral therapy* adalah proses pemberian edukasi untuk membantu individu dalam memahami kondisi mental mereka, disertai strategi untuk mengubah pola pikir yang salah menjadi lebih sehat dan positif. Psikoedukasi berbasis *cognitive behavioral therapy* bertujuan membantu individu untuk memahami keadaan yang sedang dialami, mewujudkan keterampilan dalam berpikir

objektif, serta membentuk sikap yang positif. Hal ini mendukung siswa mewujudkan pemahaman diri, membangun *self-compassion* (belas kasih pada diri sendiri), dan mengembangkan mekanisme *coping*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, dengan jenis penelitian deskriptif. Penelitian kualitatif digunakan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai strategi guru BK dalam menangani siswa *duck syndrome*, khususnya dalam konteks penerapan psikoedukasi berbasis *cognitive behavioral therapy*. Dan jenis penelitian deskriptif digunakan untuk menjelaskan dan menggambarkan fenomena yang menjadi fokus penelitian sebagaimana adanya. Lokasi penelitian dilakukan yaitu di Sekolah Madrasah Aliyah Mabdaul Falah Larangan Pamekasan. Sumber data yang digunakan dalam penelitian adalah sumber data primer, yang diperoleh dari informan yang terkait dari hasil wawancara dan juga observasi di lapangan. Dan sumber data sekunder yang didapatkan dari jurnal, buku-buku yang relevan, artikel yang membahas tentang *duck syndrome*, peran guru BK, dan psikoedukasi dengan pendekatan *cognitive behavioral therapy*. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Dan analisis data yang digunakan adalah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penerapan Psikoedukasi Berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* Oleh Guru BK Dalam Menangani Siswa Kelas XI Yang Mengalami *Duck Syndrome* di Madrasah Aliyah Mabdaul Falah Larangan Pamekasan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru BK melaksanakan psikoedukasi berbasis *cognitive behavioral therapy* pada jam kosong, yang diikuti oleh 3 siswa kelas XI yang mengalami *duck syndrome*. Psikoedukasi berbasis *cognitive behavioral therapy* ini diberikan oleh guru BK melalui empat langkah, dengan penggabungan pada langkah pertama dan kedua karena keterkaitan. Langkah pertama membangun pemahaman diri dengan memberikan pemahaman kepada siswa mengenai hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku. Guru BK menjelaskan bahwa apa yang dipikirkan siswa akan memengaruhi perasaan dan tindakan mereka. Tahap ini sesuai dengan konsep dasar *cognitive behavioral therapy* yang dikemukakan oleh Beck dalam Hidayati et al. (2025), yang menyatakan bahwa masalah psikologis muncul tidak hanya disebabkan oleh situasi yang dialami, tetapi lebih kepada cara seseorang memandang dan memaknai situasi tersebut.

Langkah kedua mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif. Siswa diminta mengungkapkan pikiran negatif yang sering muncul. Guru BK kemudian memfasilitasi diskusi agar siswa dapat mengubah pikiran negatif tersebut menjadi pikiran yang lebih positif dan realistis. Proses di langkah ini merupakan *cognitive restructuring* yang sangat berperan dalam membantu konseli membangun pola pikir yang positif (Ni'mah et al., 2024). *Cognitive restructuring* tidak hanya membantu belajar mengenal dan menghentikan pola pikir negatif, tetapi juga mengganti pikiran

tersebut dengan pola pikir yang lebih positif. Sejalan dengan pandangan Rusdayanti et al. (2024), yang menyatakan bahwa *cognitive restructuring* adalah cara membantu individu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif, dengan membantu individu menyadari pikiran yang muncul secara spontan dan cenderung negatif, kemudian menggantinya dengan pikiran yang lebih masuk akal dan positif.

Langkah ketiga keterampilan mengelola stres, guru BK memberikan latihan mengatur waktu menggunakan *sticky notes*, latihan ini bertujuan membantu siswa bisa lebih mudah melihat prioritas serta membagi waktu antara belajar dan tuntutan sosial, sehingga stres dapat dikelola dengan lebih baik. Seseorang yang mampu menyusun aktivitasnya dengan efektif akan lebih mudah menentukan prioritas, menyelesaikan tugas tepat waktu, mengurangi tingkat stres dan berbagai aktivitas dapat berjalan seimbang. Hal ini sejalan dengan pandangan Ferdiansyah dan Yulia (2025) yang menyatakan bahwa pengelolaan waktu membantu siswa mengatur aktivitas belajar secara terstruktur sehingga mampu meningkatkan disiplin dan mengurangi tekanan dalam menjalani berbagai aktivitas sehari-hari.

Langkah terakhir berupa evaluasi, melihat perubahan yang terjadi pada siswa, baik dari segi pemahaman diri, pola pikir, maupun kemampuan mengelola stres. Dari evaluasi menunjukkan adanya perubahan positif pada siswa. Perubahan tersebut tampak pada siswa lebih memahami diri, mampu mengubah pikiran negatif menjadi lebih positif, sehingga lebih percaya diri menghadapi tantangan, serta siswa dapat mengelola stres dengan lebih baik dan menyeimbangkan belajar serta tuntutan sosialnya setelah menerapkan latihan mengatur waktu menggunakan *sticky notes* dalam kehidupan sehari-hari.

Faktor Penghambat Dan Pendukung Guru BK Dalam Melakukan Psikoedukasi Berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* Kepada Siswa Kelas XI Yang Mengalami *Duck Syndrome* Di Madrasah Aliyah Mabdaul Falah Larangan Pamekasan.

Dalam pelaksanaan psikoedukasi berbasis *cognitive behavioral therapy* kepada siswa yang mengalami *duck syndrome*, terdapat berbagai faktor yang memengaruhi keberlangsungan kegiatan. Salah satu hambatan yang muncul lebih bersifat situasional, yaitu kebisingan dari kelas lain yang sempat mengganggu konsentrasi siswa. Hal ini sejalan dalam teori psikologi pendidikan, bahwa kondisi fisik termasuk kebisingan dapat memengaruhi terhadap perhatian dan konsentrasi siswa (Pambudhi et al., 2024). Namun gangguan tersebut hanya berlangsung dalam waktu singkat, setelah guru BK memberi arahan siswa mampu cepat kembali fokus dan melanjutkan kegiatan psikoedukasi dengan baik.

Adapun faktor pendukung dalam kelancaran pelaksanaan psikoedukasi *cognitive behavioral therapy* yaitu diantaranya:

1. Kerja sama antara guru BK, guru mata pelajaran, dan wali kelas.

Kerja sama antar pendidik menjadi salah satu faktor pendukung dalam penelitian ini. Guru mata pelajaran membantu menyesuaikan pembelajaran sehingga siswa tetap dapat mengikuti psikoedukasi tanpa tertinggal pelajaran. Selain itu, informasi yang diberikan guru mata pelajaran dan wali kelas mengenai kondisi siswa

di kelas membantu guru BK memahami permasalahan siswa secara lebih menyeluruh. Sejalan dengan pandangan Sink dalam Julita et al. (2025), yang mengemukakan bahwa layanan BK di sekolah akan lebih efektif ketika guru BK bekerja sama dengan guru lain karena bantuan yang diberikan menjadi lebih sesuai dengan kebutuhan akademik dan sosial siswa. Hal ini menunjukkan bahwa kerja sama tersebut membuat pendampingan siswa lebih terarah dan berkesinambungan.

2. Hubungan yang baik antara guru BK dan siswa.

Hubungan baik yang telah terbangun antara guru BK dan siswa menjadi faktor pendukung yang sangat penting dalam pelaksanaan psikoedukasi berbasis *cognitive behavioral therapy*. Hubungan ini mencakup rasa saling percaya, keterbukaan, empati, dan kehangatan yang dikenal sebagai *therapeutic alliance* dan merupakan faktor utama keberhasilan pemberian bantuan (Bunda & Karneli, 2025). Sebuah hubungan yang baik dapat menciptakan rasa aman dan nyaman bagi siswa, mereka merasa didengarkan, dipahami, dan dihargai, sehingga pada saat psikoedukasi berlangsung siswa menunjukkan keterbukaan yang lebih tinggi, berani bertanya, serta mampu mengungkapkan pikiran dan perasaan negatif yang mereka alami. Dengan begitu guru BK dapat lebih mudah membantu siswa mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif. Hal ini sejalan dengan Handari (2016), yang menyatakan bahwa proses konseling yang efektif ditandai dengan adanya sikap empati, penerimaan tanpa syarat, serta keterbukaan antara konselor dan konseli. Dijelaskan bahwa keberhasilan layanan BK sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan interpersonal yang terbangun, karena hubungan tersebut menjadi dasar terciptanya rasa aman bagi konseli untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan secara terbuka.

3. Fasilitas dan kebijakan sekolah yang mendukung.

Dukungan dari sekolah, baik dari segi fasilitas dan kebijakan turut membantu kelancaran pelaksanaan psikoedukasi. Ruang yang nyaman dan kebijakan yang fleksibel terkait waktu pelaksanaan, siswa merasa lebih aman dan nyaman saat mengikuti psikoedukasi. Hal ini sejalan dengan teori Maslow dalam Ratnawati et al. (2025), yang menyatakan bahwa pentingnya pemenuhan kebutuhan dasar seperti rasa aman dan kenyamanan. Siswa akan lebih mudah menerima materi dan mengembangkan dirinya secara optimal ketika kebutuhan dasarnya seperti rasa aman dan nyaman sudah terpenuhi. Dengan tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar, siswa dapat mengikuti psikoedukasi secara optimal, dan materi yang diberikan dapat dipahami dengan lebih baik. Yang juga sejalan dengan penelitian Rohmah dan Nuzula (2024) yang menjelaskan bahwa pemenuhan kebutuhan rasa aman dan nyaman di lingkungan sekolah mampu menciptakan suasana yang kondusif, meningkatkan fokus, serta mendukung perkembangan siswa secara optimal.

4. Media dan metode yang efektif.

Penggunaan media dan metode yang sederhana dan praktis menjadi faktor pendukung dalam pelaksanaan psikoedukasi. Media *sticky notes* membantu siswa mengatur waktu dan menyusun aktivitas sehari-hari secara lebih terencana. Dengan demikian, latihan mengatur waktu menggunakan *sticky notes* membantu siswa bisa menyusun aktivitas sehari-hari sehingga mereka dapat mengelola stres dengan lebih

baik. Hal ini sejalan dengan pandangan Nadia dan Sholichah (2024) yang menjelaskan bahwa kemampuan merencanakan, mengatur, dan memprioritaskan aktivitas secara efektif membantu siswa mengurangi tekanan, perasaan kewalahan, dan membantu mengelola beban kegiatan dengan lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa penerapan psikoedukasi berbasis *cognitive behavioral therapy* oleh guru BK dalam menangani siswa kelas XI yang mengalami *duck syndrome* terlaksana dengan baik, diberikan melalui empat langkah dengan penggabungan langkah pertama dan kedua karena keterkaitan, yaitu langkah pertama membangun pemahaman diri dengan memberikan pemahaman kepada siswa mengenai hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, kemudian langkah kedua mengidentifikasi dan mengubah pikiran negatif, siswa diminta mengungkapkan pikiran negatif yang sering muncul dilanjutkan dengan mereka saling berdiskusi mengubah menjadi pikiran yang lebih positif, langkah ketiga keterampilan mengelola stres dengan memberikan tugas berupa latihan mengatur waktu menggunakan *sticky notes*, dan terakhir berupa evaluasi untuk melihat perubahan pada siswa.

Faktor penghambat dalam pelaksanaan kegiatan tersebut adalah adanya kebisingan dari kelas lain yang sempat mengganggu konsentrasi siswa. Dan faktor pendukungnya meliputi adanya kerja sama antara guru BK, guru mata pelajaran, dan wali kelas, hubungan yang baik antara guru BK dan siswa, fasilitas dan kebijakan sekolah yang mendukung, serta penggunaan media dan metode yang efektif.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar pihak sekolah dapat terus mendukung pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling (BK) dalam membantu siswa menghadapi berbagai permasalahan pribadi, sosial, maupun, akademik. Dan guru BK dapat terus memberikan layanan yang sesuai dengan kebutuhan siswa dalam mengatasi permasalahan, meningkatkan kesejahteraan, dan perkembangan diri secara optimal. Dengan demikian, layanan BK di sekolah dapat membantu menciptakan kesejahteraan psikologis siswa dan mendukung perkembangan mereka secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Bunda, I. P., & Karneli, Y. (2025). Strategi Dan Metode Dalam Membangun Hubungan Sehat Dan Produktif Antara Klien Dan Konselor: Perspektif Dalam Praktik Konseling. *Jurnal Ilmu Manajemen dan Pendidikan* | E-ISSN: 3062-7788, 1(4), 121-124.
- Bagus Amirullah, & Syifaurrehman. (2024). Implementation of Group Counseling Services Using Discussion Techniques to Increase Student Learning

- Motivation. *Feelings: Journal of Counseling and Psychology*, 1(2), 123–130. <https://doi.org/10.61166/feelings.vii2.17>
- Dewi, R. Z. (2021). Komunikasi Asertif pada Mahasiswa Duck Syndrome di Mojokerto. *Pawitra Komunika: Jurnal Komunikasi Dan Sosial Humaniora*, 2(2), 168–179.
- Faradiana, Z., & Mubarok, A. S. (2022). Hubungan antara pola pikir negatif dengan kecemasan dalam membina hubungan lawan jenis pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(1), 71–81.
- Ferdiansyah, F., & Yulia, I. (2025). Efektivitas Psikoedukasi Manajemen Waktu Terhadap Peningkatan Keterampilan Pengelolaan Waktu Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 1–10.
- Handari, S. (2016). Empati Sebagai Pengembangan Seni Konseling Untuk Efektivitas Pelayanan Konseling. *Lentera: Jurnal Ilmu Dakwah dan Komunikasi*, 18(1), 145–162.
- Hidayati dkk, W. (2025). *Cognitive Behavior Therapy: Prinsip-Prinsip Utama Praktik*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Julita, I., Neviyarni, N., & Syukur, Y. (2025). Strategi Guru BK Mengoptimalkan Layanan Dengan Keterbatasan Sarana & Prasarana di SMPN 3 Tigo Nagari. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 3(4), 466–474.
- Nadia, S., & Sholichah, I. F. (2024). Pengembangan Keterampilan Manajemen Waktu Sebagai Upaya Mengatasi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Muhammadiyah 10 GKB Gresik. *J. Ris. Psikologi*, 4(2), 129–138.
- Ni'mah, U., Maryam, R., & Rizal, A. (2024). Esensi Kepustakaan Cognitive Restructuring dalam Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia*, 7(1).
- Pambudhi, dkk, Yu. A. (2024). *Psikologi Pendidikan*. Eureka Media Aksara.
- Pesau, H. G., Kusuma, A. I., & Sastaviana, D. (2024). Psikoedukasi untuk Meningkatkan Kemampuan Anak dalam Mengelola Emosi. *Kapas: Kumpulan Artikel Pengabdian Masyarakat*, 3(2).
- Ratnawati, dkk, R. (2025). *Filsafat Pengetahuan dan Metodologi Ilmiah*. Penerbit KBM Indonesia.
- Rohmah, N. R., & Nuzula, N. F. (2024). Penerapan Teori Kebutuhan Maslow dalam Meningkatkan Rasa Aman dan Nyaman Warga Sekolah. *Cermin Jurnal*, 4(1), 55–60.
- Rusdayanti, I. G. A. D., Suarni, N. K., & Dharsana, I. K. (2024). Konseling Lintas Budaya dalam Pendidikan dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Distorsi Kognitif Siswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1327–1340.
- Sari, N. P., Safira, D., Wonda, Y., Arianti, A., Sari, S. P., Safarina, N. A., & Amin, S. (2024). Psikoedukasi Ketangguhan Mental Remaja Dalam Menghadapi Tekanan Sosial Pada Remaja Di SMA Negeri 2 Dewantara. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 2(6), 1791.
- Sofiannisa, S., Mori, R. H., Lisbeth, F. H., & Khairat, I. (2025). Teknik cognitive restructuring dalam konseling: Mengubah pola pikir negatif menjadi positif

melalui pendekatan literatur. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(1), 119–128.

Taufiqoh, Q., & Khodijah. (2025). Strategi Penyesuaian Diri Remaja Strategi Penyesuaian Diri Remaja dalam Merespons Tuntutan Sosial dan Dinamika Emosi. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 11(02), 276–299.